



Pastinaken-Bratlinge

Zutaten für 4 Pers.

- 2 Brötchen (altbacken)
- 150 ml Wasser
- 500 g Pastinaken
- 2 kl. Möhren
- 1 Zwiebeln
- Öl

- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver

- 3 Eier
- n. B. Semmelbrösel

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Die Brötchen würfeln und mit 150 ml lauwarmem Wasser begießen. Pastinaken und Möhren schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl oder Butterschmalz erhitzen. Pastinakenraspel und Zwiebelwürfel darin etwa 5-10 Minuten anbraten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Die Brötchenwürfel ausdrücken und zusammen mit den Eiern in die Schüssel geben. Die Zutaten vermengen und so viel Semmelbrösel (ersatzweise Mehl) zugeben, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Zum Schluss den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit angefeuchteten Händen zu kleinen, flachen Bratlingen formen.

In der Pfanne 2 EL Öl oder Butterschmalz erhitzen. Die Bratlinge portionsweise hinein geben und auf beiden Seiten etwa 10 Minuten lang knusprig braten. Dazu passt ein Kräuterquark

Schnelle Champignon-Paprika Pfanne

Zutaten für 4 Pers.

- 250 g Champignons
- 1 Zwiebeln
- 1-2 Paprika
- 100 g Speck
- 1 EL Öl
- 1 EL Mehl

- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Joghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika entkernen und würfeln. Speck klein würfeln. Zwiebeln, Paprika und Speck in wenig Öl 2 Min. anbraten. Champignonscheiben hinzufügen und weitere 5 Min. unter Rühren garen lassen. Mehl darüber stäuben, einrühren und mit Gemüsebrühe und Joghurt ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.



Aubergine, gefüllt mit Thymian-Gemüse

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 40 Min.

100 g Hirse	Die Hirse 5 Minuten in der Gemüsebrühe kochen und dann nochmals 10 Minuten ausquellen lassen.
250 ml Gemüsebrühe	
2-3 Auberginen	Die Auberginen halbieren und aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Das Auberginenfleisch klein hacken.
250 g Pastinaken	Pastinaken und
4 Möhren	Möhren schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
1 kl. Paprika	Paprika ebenfalls fein würfeln.
2 Zwiebeln	Die Zwiebeln und den
2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und fein hacken.
	Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenhälften von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Danach die Auberginenhälften in eine gefettete Auflaufform geben. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
50 ml Sahne	Nun Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne (besser in einem Wok, weil es sonst später eng werden kann) 1-2 Minuten glasig dünsten und dann das restliche Gemüse zugeben und unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten anbraten. Sahne dazu gießen und nochmals ein paar Minuten ziehen lassen, bis das Gemüse weich ist. Nun die Hirse dazugeben und mit dem Thymian, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Zweige Thymian	
150 g ger. Käse	Masse ein wenig abkühlen lassen, dann die Hälfte des Käse unterrühren. Die Masse in die Auberginenhälften füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) eine halbe Stunde lang backen.